

自分の“適正体重”を知ろう

—適正体重は「BMI」が指標になります—

年齢	目標とするBMIの範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

BMIを求める計算式

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例) 身長 160cm, 体重 60kg, 35歳の場合
 $60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$
となり、適正体重であると判定できます。

適正体重を維持するためには？

→ 食事などの生活習慣を振り返ってみましょう

-肥満になりやすい習慣-

食べるスピードが速い

食べ過ぎがちになる習慣です。
よく噛んで食べた方が、満腹感も得られます。



夜遅い時間に食べることが多い

夜遅い時間は、摂取エネルギーを脂肪としてため込みやすい時間帯です。



-やせの方も注意-

欠食していませんか？

空腹には慣れてしまいますが、欠食すると、体に必要なエネルギーや栄養素は不足します。食べる量が少なくても、朝・昼・夕の3食摂り、主食・主菜・副菜のバランスを意識しましょう。



-体を動かすことも大切-

はこだて健幸アプリ～Hakobit～ 使ってみましたか？

ウォーキング歩数などの記録や、健康チェック等でポイントをためることができ、ためたポイントを使って素敵なプレゼントの抽選に応募できます！

はこだて健幸アプリ
Hako bit



ダウンロード方法など
詳しくはこちら



はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”についての情報はこちらのQRコードからご覧いただけます。
(函館市のホームページにリンクします)